

## Vierter Ergebnisbericht zu den ausgefüllten Stress-Checks der Internet-Plattform „[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)“

### Zusammenfassung

Die Internet-Plattform „[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)“ bietet Interessierten die Möglichkeit, ihr Stressniveau mittels eines persönlichen Stress-Checks zu erheben. Seit Juli 2009 stehen die Resultate sofort nach dem Ausfüllen als Online-Feedback zur Verfügung.

Der Vergleich zwischen den Phasen vor und nach Einführung des Online-Feedbacks zeigt, dass das Stressniveau vor der Einführung mehrheitlich – aber nicht überall statistisch bedeutsam – höher war als nach der Einführung: Sowohl die Stress-Signale als auch die beruflichen Stress-Ursachen weisen deutlich höhere Werte auf. Nur die privaten Stress-Ursachen unterscheiden sich nicht. Am grössten sind die Unterschiede für das erste Jahr (Juli 2009 bis Juni 2010) nach Einführung des Online-Feedbacks (niedrige Mittelwerte), anschliessend steigt das Stressniveau wieder kontinuierlich leicht an. Dieser Trend wird durch die drittletzte (Juli 2012 bis Juni 2013) und letzte Welle (Juli 2014 bis Juni 2015), in denen die Mittelwerte annähernd dem Niveau unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks entsprechen, unterbrochen.

Sehr massiv sind die Unterschiede zur Referenzstichprobe, die arbeitstätige Personen in der Schweiz umfasst, deren Ergebnisse zur Erstellung des Online-Feedbacks (Vergleichswerte) herangezogen wurden. Die Referenzstichprobe hat mit Abstand das niedrigste Stressniveau. D.h., dass Personen, welche den Stress-Check direkt via [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) ausgefüllt haben, eindeutig stärker von Stress betroffen sind.

Dies verdeutlicht, wie wichtig und nötig die Internet-Plattform nach wie vor ist, um krank machendem Stress vorzubeugen oder, falls notwendig, geeignete Massnahmen gegen Stress zu ergreifen.

### 1. Einleitung

Sowohl für die deutsch- als auch französischsprachige Schweiz existieren Daten zu den ausgefüllten Stress-Checks für mich für die Zeit **vor** (2 Jahre von Juli 2006 bis Juni 2008) sowie **nach** (6 Jahre von Juli 2009 bis Juni 2015) der Aufschaltung des

Online-Feedbacks.<sup>1</sup> Diese können mit Daten von Referenzstichproben (Referenzwerte aus der arbeitstätigen deutsch- und französischsprachigen Schweizer Bevölkerung, die die Vergleichsbasis für das Online-Feedback bilden) verglichen werden.

Über den Zeitraum vor der Einführung des Online-Feedbacks gibt es bereits zwei Auswertungsberichte (September 2005 und im Dezember 2006), über den Zeitraum nach der Einführung des Online-Feedbacks (im Vergleich zur Einführung vor dem Online-Feedback sowie zur Referenzstichprobe) einen dritten Bericht (März 2013).<sup>2</sup> Neu hinzugekommen im vorliegenden Bericht sind dabei drei Jahresabschnitte (von Juli 2012 bis Juni 2015) – im Folgenden auch als **Wellen** bezeichnet. Ziel ist, die im dritten Bericht vorgestellten Ergebnisse zu überprüfen und zu erweitern bzw. auf den neusten Stand zu bringen. Insbesondere die weitere Entwicklung der Stress-Signale, –Ursachen und –Folgerungen über die Zeit nach Juni 2012 (dritter Bericht) sowie im Vergleich zur Referenzstichprobe sollen daher genauer betrachtet werden.

## 2. Datengrundlage

In Tabelle 1 (S. 3) ist die Anzahl der erhobenen Stress-Checks für die deutsch- und französischsprachige Version des Stress-Checks für mich – aufgeteilt nach Wellen (jeweils ein Jahr) dargestellt. Die via Internet-Plattform erhobenen Daten (ohne Referenzstichprobe) sind insbesondere nach der Einführung des Online-Feedbacks massiv angewachsen. Mittlerweile existieren sechs Jahrgänge nach der Einführung des Online-Feedbacks (im Gegensatz zu zwei Jahrgängen vor der Einführung), welche über 95% aller Daten darstellen. Darüber hinaus haben sich die Stress-Check-Eingaben seit der Einführung in etwa verdoppelt.

Die Gesamtstichprobe (ohne Referenzstichprobe) beinhaltet annähernd 30'000 Stress-Check Ergebnisse und ist wie folgt zusammengesetzt: 78.8% aller Stress-Checks sind deutschsprachig, 54.7% aller Personen weiblich. 24.3% sind bis 30-jährig, 25.9% zwischen 31- und 40-jährig, 28.8% zwischen 41- und 50-jährig und 21.0% über 50-jährig. 29.1% haben eine Anlehre oder Berufslehre absolviert, 12.4% besitzen einen Vollzeitberufsschul-/Diplommittelschulabschluss oder eine Maturität und 58.5% eine höhere Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss.

---

<sup>1</sup> Der Zeitraum zwischen Juli 2008 bis Juni 2009 wird im vorliegenden Bericht nicht mitberücksichtigt, weil in dieser Zeit erst die deutschsprachige (ab Juli 2008), jedoch noch nicht die französischsprachige (ab Juli 2009) Online-Rückmeldung eingeführt war.

<sup>2</sup> Alle drei Berichte können auf <http://www.stressnostress.ch/ueber-uns/dokumentation.html> heruntergeladen werden.

Tab. 1: Anzahl ausgefüllte Stress-Checks **vor** und **nach** Einführung des Online-Feedbacks sowie Referenzstichprobe getrennt für deutsch- und französische Sprachversion

	Welle/Zeitraum	deutsch		französisch		Total	
		n	%	n	%	n	%
<b>vor</b> Einführung Online-Feedback	<b>1)</b> 07.06-06.07	567	83.8	110	16.2	677	2.3
	<b>2)</b> 07.07-06.08	338	78.1	95	21.9	433	1.4
<b>nach</b> Einführung Online-Feedback	<b>3)</b> 07.09-06.10	2928	77.0	873	23.0	3801	12.7
	<b>4)</b> 07.10-06.11	2506	81.8	559	18.2	3065	10.2
	<b>5)</b> 07.11-06.12	3487	83.8	674	16.2	4161	13.9
	<b>6)</b> 07.12-06.13	4264	76.2	1333	23.8	5597	18.7
	<b>7)</b> 07.13-06.14	3779	83.1	767	16.9	4546	15.2
	<b>8)</b> 07.14-06.15	5725	74.9	1921	25.1	7646	25.5
Total		23594	78.8	6332	21.2	29926	100.0
<b>Referenzstichprobe</b>	<b>dt.</b> 01.-06.07 <b>fr.</b> 08.08-04.09	685	62.0	419	38.0	1104	100.0

*Zusammenfassend* handelt es sich bei den auf der Internet-Plattform erfassten Stress-Checks für mich um eine überwiegend deutschsprachige Stichprobe, bei der die Frauen (im Vergleich zu den Männern) sowie die 41- bis 50-jährige Altersgruppe leicht übervertreten sind. Deutlich stärker übervertreten sind darüber hinaus höher ausgebildete Personen mit höherer Berufsausbildung oder Hochschulabschluss.

Die Stichprobenmerkmale haben sich für die verschiedenen Wellen nicht stark verändert. Der Anteil Frauen ist seit der 4. Welle (ab Juli 2010) konstant über 53% sowie derjenige der über 50-Jährigen seit der 6. Welle (ab Juli 2012) konstant über 21% gestiegen.

### 3. Stress-Check-Verläufe über die acht erhobenen Wellen sowie im Vergleich zur Referenzstichprobe

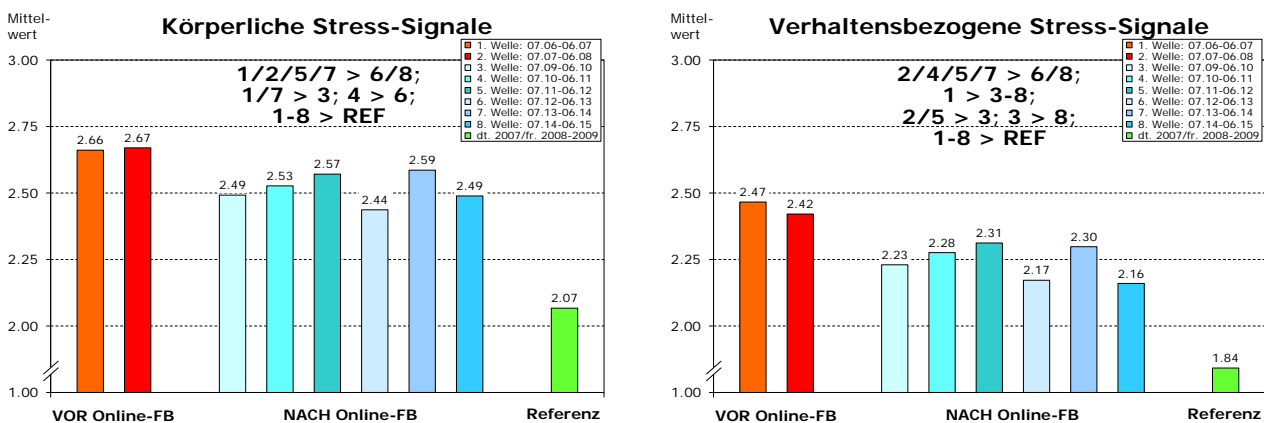
Im Folgenden werden die Stress-Check für mich Ergebnisse der 8 Wellen (2 vor und 6 nach Einführung des Online-Feedbacks) sowie der Referenzstichprobe – getrennt für Stress-Signale, –Ursachen und –Folgerungen – präsentiert.

### 3.1 Stress-Signale

Personen, die den Stress-Check vor der Einführung des Online-Feedbacks ausgefüllt haben, berichten (mit Ausnahme der zweiten Welle bei den körperlichen und verhaltensbezogenen Signalen gegenüber der 3. Welle) im Durchschnitt häufiger über Stress-Signale (= höhere Mittelwerte) als in den Wellen 3, 6 und 8 nach der Einführung des Online-Feedbacks (= niedrigere Mittelwerte) (vgl. Abbildungen S. 4/5). Alle vier Stress-Signale (körperliche, emotionale, geistige und verhaltensbezogene) steigen jedoch – ausgehend von einem tieferen Niveau – zuerst kontinuierlich an, bevor in den Wellen 6 und 8 niedrigere bis maximal gleich hohe Mittelwerte wie unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks resultieren.

Noch deutlicher sind die Unterschiede aller Wellen im Vergleich zur Referenzstichprobe, die bei allen Stress-Signalen die mit Abstand niedrigsten Mittelwerte aufweist.

Bei den körperlichen Stress-Signalen (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen) fallen die Mittelwerte **vor** Einführung der Online-Feedbacks (Wellen 1 und 2) höher aus als in den Wellen 6 und 8 (**nach** Einführung des Online-Feedbacks).<sup>3</sup> Darüber hinaus ist der Mittelwert der 1. Welle auch höher als derjenige der 7. Welle. Es können aber auch Unterschiede innerhalb der Wellen nach Einführung des Online-Feedbacks (Wellen 3-8) festgestellt werden. So fallen die Werte für die Wellen 5 und 7 höher aus als für die Wellen 6 und 8, für Welle 7 höher als für Welle 3 und für Welle 4 höher als für Welle 6.

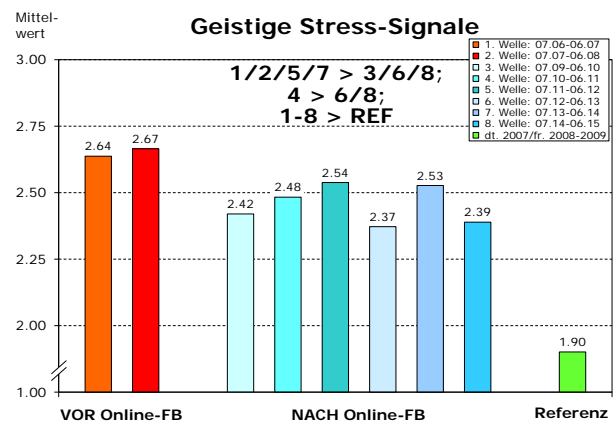
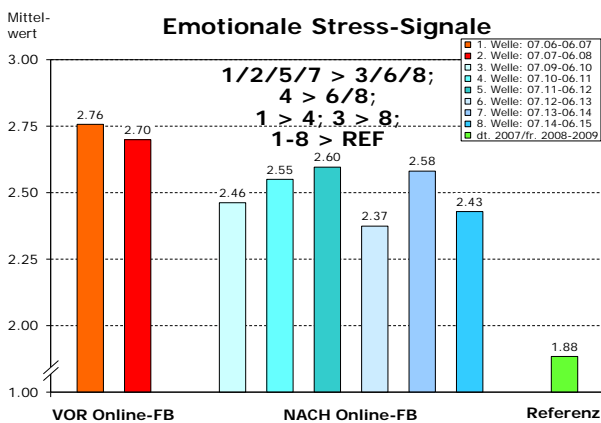


<sup>3</sup> Die Zahlen in der oberen Mitte der Abbildung links für körperliche Stress-Signale („1/2/5/7 > 6/8; 1/7 > 3; 4 > 6; 1-8 > REF“) signalisieren **signifikante** Unterschiede zwischen den Wellen. So bedeutet z.B. „1/2/5/7 > 6/8“, dass die körperlichen Stress-Signale in der 1., 2., 5. und 7. Welle signifikant höher sind als in der 6. und 8. Welle. „1-8 > REF“ bedeutet, dass alle acht Wellen der auf der Internet-Plattform eingegangenen Stress-Checks für mich signifikant höhere Mittelwerte aufweisen als für die Referenzstichprobe.

Die Mittelwerte reichen von 1 (praktisch nie) bis 5 (dauernd). Ein Mittelwert von 3 (manchmal) entspricht dem arithmetischen Mittel. Hohe Ausprägungen weisen also auf einen vergleichsweise schlechten Gesundheitszustand, niedrige auf einen vergleichsweise guten Gesundheitszustand hin.

Für die verhaltensbezogenen Stress-Signale (siehe S. 4) (z.B. nicht zur Arbeit gehen) fällt der Mittelwert der 1. Welle (**vor** Einführung der Online-Feedbacks) höher aus als in allen Wellen **nach** Einführung (Wellen 3-8). Für Welle 2 höher als in den Wellen 3, 6 und 8. Innerhalb der Wellen nach Einführung des Online-Feedbacks finden sich folgende signifikante Unterschiede: Die Werte für die Wellen 5 und 7 fallen höher aus als für die Wellen 6 und 8, für die Welle 5 höher als für die Welle 3, die ihrerseits wieder den höheren Mittelwert aufweist als die Welle 8.

Für die emotionalen Stress-Signale (z.B. Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel) fallen die Mittelwerte **vor** Einführung der Online-Feedbacks (Wellen 1 und 2) höher aus als in den Wellen 3, 6 und 8 (**nach** Einführung des Online-Feedbacks). Zusätzlich ist der Mittelwert der 1. Welle auch höher als derjenige der 4. Welle. Innerhalb der Wellen nach Einführung des Online-Feedbacks weisen die Wellen 4, 5 und 7 einen signifikant höheren Mittelwert auf als die Wellen 6 und 8 sowie Welle 3 einen höheren als Welle 8.



Für die geistigen Stress-Signale (z.B. Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit) existiert, sowohl was die Abbildung als auch das Muster der Signifikanzen betrifft, teils hohe Ähnlichkeit mit den emotionalen Stress-Signalen. Die ersten beiden Wellen vor Einführung sowie die Wellen 5 und 7 nach Einführung des Online-Feedbacks weisen – wie schon bei den emotionalen Stress-Signalen – signifikant höhere Mittelwerte auf als die Wellen 3, 6 und 8. Welle 4 unterscheidet sich von den Wellen 6 und 8, die wiederum niedrigere Mittelwerte aufweisen.

*Zusammenfassend* scheint das Stress-Niveau derjenigen Personen, die den Stress-Check vor der Einführung des Online-Feedbacks ausgefüllt haben, überwiegend grösser zu sein als für die Personen, die ihn nach Einführung des Online-Feedbacks beantwortet haben. Die mit Abstand grössten Unterschiede ergeben sich allerdings klar zwischen allen Stress-Check-Ausfüllenden (vor oder nach Online-Feedback) und der Referenzstichprobe. Der Gesundheitszustand scheint also deutlich schlechter zu sein bei der Online-Stichprobe als bei der Referenzstichprobe. Dies gilt auch,

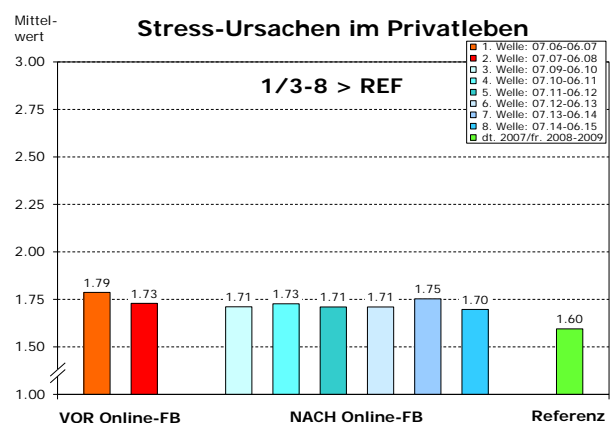
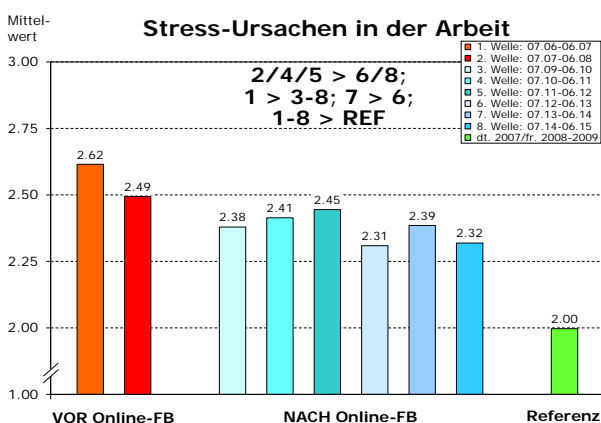
wenn man die verschiedenen Wellen vor der Einführung des Online-Feedbacks und danach in je einer Gruppe zusammenfasst und mit der Referenzstichprobe vergleicht (vgl. Anhang, Tab. 1).

### 3.2 Stress-Ursachen

Bei beiden Stress-Ursachen (Arbeit und Privatleben) weist die Referenzstichprobe – wie schon bei den Stress-Signalen – die mit Abstand niedrigsten Mittelwerte auf.<sup>4</sup> Vor Einführung des Online-Feedbacks können mit einer Ausnahme für die privaten Stress-Ursachen (Welle 7 leicht höher als Welle 2) die höchsten Stress-Ursachen festgestellt werden (höchste Mittelwerte), während die Werte nach Einführung des Online-Feedbacks etwas niedriger ausfallen.

Bei den Stress-Ursachen in der Arbeit verschlechtern sich (Anstieg der Werte) – wie schon bei den Stress-Signalen – die Mittelwerte nach der Einführung des Online-Feedbacks wieder leicht und kontinuierlich, bevor in den Wellen 6 und 8 niedrigere bis maximal gleich hohe Mittelwerte wie unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks resultieren.

Insbesondere in der 1. Welle **vor** Einführung des Online Feedbacks sind die Stress-Ursachen statistisch signifikant höher ausgeprägt als in den sechs Wellen (3. bis 8. Welle) **nach** Einführung des Online-Feedbacks. In der 2. Welle höher als in den Wellen 6 und 8. Innerhalb der Wellen nach Einführung des Online Feedbacks sind die Mittelwerte der Wellen 4 und 5 höher als diejenigen der Wellen 6 und 8 und der Mittelwert der 7. Welle höher als derjenige der 6. Welle.



<sup>4</sup> Die Mittelwerte reichen von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft sehr zu). Ein Mittelwert von 3 (trifft teilweise zu) entspricht dem arithmetischen Mittel. Hohe Ausprägungen weisen also auf vergleichsweise viele Stress-Ursachen, niedrige auf vergleichsweise wenige Stress-Ursachen hin.

Bei den Stress-Ursachen im Privatleben (siehe S. 6) ergeben sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Wellen – weder zwischen den Wellen vor und nach der Einführung des Online-Feedbacks noch innerhalb der Wellen vor bzw. nach der Einführung.

Die Differenz zur Referenzstichprobe ist jedoch (mit Ausnahme der 2. Welle) überall signifikant. Diese Personen schildern signifikant weniger Stress-Ursachen im Privatleben.

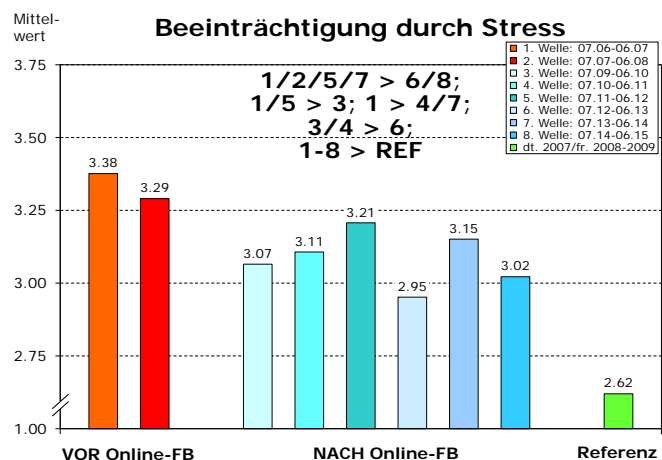
*Zusammenfassend* deutet dies darauf hin, dass die Stress-Ursachen im Privatleben über die Zeit hinweg betrachtet – unabhängig von der Art des Feedbacks – ähnlicher beurteilt werden von den Online-Stress-Check-Ausfüllenden und der Referenzstichprobe als die Stress-Ursachen im Berufsleben.

Wie bei den Stress-Signalen sind auch bei den Stress-Ursachen die grössten Unterschiede zur Referenzstichprobe zu finden. Dies gilt ebenfalls, wenn man die Wellen vor der Einführung des Online-Feedbacks und danach je in einer Gruppe zusammenfasst und mit der Referenzstichprobe vergleicht (vgl. Anhang, Tab. 2).

### 3.3 Stress-Folgerungen

Für die Beeinträchtigung durch negativen, belastenden Stress findet sich ferner das gleiche Muster wie für die Stress-Signale und die beruflichen Stress-Ursachen. In den beiden Wellen vor Einführung des Online-Feedbacks ist die berichtete Beeinträchtigung am höchsten. Nach der Einführung (3. Welle) steigen die Mittelwerte wieder an und in der 6. und 8. Welle resultieren die geringsten Werte. Ebenfalls wie schon bei den vorher gezeigten Ergebnissen finden sich deutlich niedrigere Mittelwerte für die Referenzstichprobe.

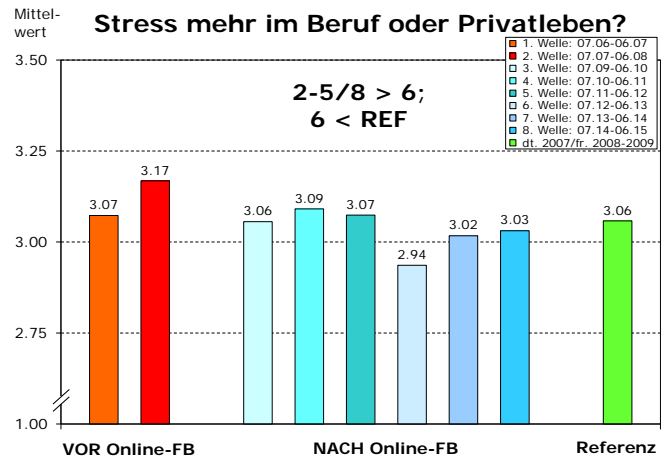
Bei der Beeinträchtigung durch negativen, krank machenden Stress (Antwortformat von 1 „nicht betroffen“ bis 5 „sehr betroffen“) gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen der 1. Welle und den Wellen 3, 4 und 6-8 (nach Einführung des Online-Feedbacks). Darüber hinaus zwischen der 2. Welle und den Wellen 6 und 8. Innerhalb der Wellen nach Einführung des Online-Feedbacks weisen die Wellen 5 und 7 höhere Werte auf als die Wellen 6 und 8, die Wellen 3 und 4 höhere Werte als Welle 6 und Welle 5 höhere Werte als Welle 3 auf. Alle Wellen unterscheiden sich deutlich von der Referenzstichprobe, welche den mit Abstand niedrigsten Mittelwert hat.



Einige wenige Unterschiede ergeben sich auch hinsichtlich der Frage, ob sich die Stressauswirkungen deutlicher im Privat- oder Berufsleben zeigen. Stärkere Stressauswirkungen im Berufs- als im Privatleben zeigen sich für Welle 2 (vor Einführung des Online-Feedbacks) und die Wellen 3-5 sowie 8 im Vergleich zur Welle 6 (nach Einführung des Online-Feedbacks).

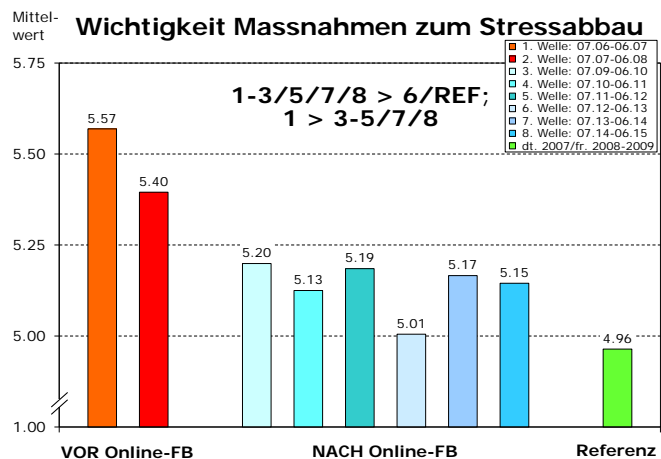
Darüber hinaus schildert auch die Referenzstichprobe höhere Stressauswirkungen im Berufsleben als die stressnostress-Stichprobe der 6. Welle.

Mit Ausnahme der 6. Welle berichten alle Gruppen, dass sie ein wenig stärkere Stressauswirkungen im Berufs- als im Privatleben erleben.<sup>5</sup>



Etwas mehr Unterschiede im Vergleich zu den Stressauswirkungen im Berufs- vs. Privatleben ergeben sich hinsichtlich der eingeschätzten Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau (Antwortformat von 1 (völlig unwichtig) bis 7 (ausserordentlich wichtig)). Für Welle 1 (vor Einführung des Online-Feedbacks) lassen sich höhere Mittelwerte als für alle Wellen nach der Einführung

des Online-Feedbacks finden. Für Welle 2 zeigen sich demgegenüber nur höhere Werte im Vergleich zur 6. Welle. Dasselbe zeigt sich für die Wellen 5, 7 und 8, die ebenfalls signifikant höhere Mittelwerte aufweisen als Welle 6. Mit Ausnahme der 4. und 6. Welle wird die Wichtigkeit von Massnahmen zum Stressabbau in allen Wellen deutlich wichtiger eingeschätzt als für die Referenzstichprobe.



Insgesamt fühlen sich die Stress-Check-Ausfüllenden deutlich stärker beeinträchtigt durch negativen, krank machenden Stress als die Referenzstichprobe und erachten auch Massnahmen zum Stressabbau als wichtiger. Darüber hinaus erleben sie mehrheitlich den Stress stärker im Berufs- als im Privatleben.

<sup>5</sup> Ein Wert von 3.0 entspricht exakt der Mitte. D.h., dass sich der Stress exakt gleich in beiden Bereichen auswirkt. Höhere Werte bedeuten, dass sich der Stress stärker im Berufsleben zeigt, niedriger, dass er eher im Privatleben Auswirkungen hat.



*Zusammenfassend* ergibt der Vergleich zwischen den Mittelwerten aller Wellen und denjenigen der Referenzstichprobe ein ähnliches Bild wie für die Stress-Signale und die beruflichen Stress-Ursachen. Die Mittelwerte der Referenzstichprobe sind wiederum um einiges niedriger als die Mittelwerte der Personen, die den Stress-Check direkt über die Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) ausgefüllt haben. Am höchsten sind die Mittelwerte für die Personen der ersten beiden Wellen (vor Einführung des Online-Feedbacks). Dies gilt auch für die in zwei Gruppen (vor und nach Einführung des Online-Feedbacks) zusammengefassten Werte (vgl. Anhang, Tab. 3). Ausnahme bildet dabei die Frage, ob sich der Stress mehr im Privat- oder Berufsleben auswirkt, wo nur Welle 6 eine niedrigere Ausprägung (eher im Privatleben) aufweist als die Referenzstichprobe.

## 4. Die häufigsten Stress-Signale und Stress-Ursachen

Welches sind die häufigsten Stress-Signale und –Ursachen, die berichtet werden?

Bei den Stress-Signalen sind es die körperlichen (Mw = 2.46; sd = 0.80) und emotionalen Stress-Signale (Mw = 2.45; sd = 0.97), gefolgt von den geistigen (Mw = 2.42; sd = 0.91) und verhaltensbezogenen (Mw = 2.22; sd = 0.75). Bei den Stress-Ursachen werden die berufsbezogenen (Mw = 2.26; sd = 0.78) klar häufiger genannt als die privaten (Mw = 1.68; sd = 0.68). Dies dürfte darauf zurückzuführen sein, dass die privaten Stress-Ursachen (grössere) Lebensereignisse abdecken, während mit den beruflichen Stress-Ursachen (kleinere) täglich vorkommende Ereignisse bzw. Situationen erhoben werden.

### 4.1 Stress-Signale

#### 4.1.1 Körperliche Stress-Signale

Zu den häufigsten körperlichen Stress-Signalen zählen

1. eine generelle allgemeine Müdigkeit (1/1/1/1/1/1/1/1/1/2)<sup>6</sup>
2. Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen (2/2/2/2/2/2/2/2/2/1)
3. Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafen) (4/3/3/3/3/3/3/3/3/3)
4. rasche Erschöpfung (3/4/4/4/4/4/4/4/4/4)

---

<sup>6</sup> Die Zahlen in den Klammern geben die **Position in den Wellen** wieder (letzte Zahl = Referenzstichprobe, zur Verdeutlichung fett gedruckt). Schlafprobleme kommen also z.B. in der ersten Welle am vierthäufigsten vor, in den übrigen Wellen (2 bis 8) und der Referenzstichprobe am dritthäufigsten.

Mit wenigen Ausnahmen sind die Angaben einheitlich. Eine generell erlebte allgemeine Müdigkeit stellt dabei ausser für die Referenzstichprobe, bei der dies am zweithäufigsten vorkommt, das meistgenannte körperliche Stress-Signal dar. Gerade umgekehrt präsentieren sich die Ergebnisse für Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen, welche mit Ausnahme der Referenzstichprobe (meistgenanntes Signal) überall sonst am zweithäufigsten vorkommen. Schlafprobleme werden mit Ausnahme der 1. Welle (vierthäufigsten) am dritthäufigsten erwähnt und rasche Erschöpfung (1. Welle: dritthäufigsten) am vierthäufigsten.

#### 4.1.2 Emotionale Stress-Signale

Die häufigsten emotionalen Stress-Signale, die genannt werden, sind

1. eine gereizte Stimmung (1/1/1/1/1/1/1/1/1/1)
2. überempfindliche Reaktionen (2/3/2/2/2/2/2/2/2)
3. nicht abschalten können nach der Arbeit (3/2/3/3/3/3/3/3/3)

Übereinstimmend wird in allen Wellen und der Referenzstichprobe eine gereizte Stimmung am häufigsten genannt. Überempfindliche Reaktionen folgen an 2. Stelle (Ausnahme 2. Welle: 3. Stelle) und Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten (Ausnahme 2. Welle: 2. Stelle) an 3. Stelle.

#### 4.1.3 Geistige Stress-Signale

Bei den geistigen Stress-Signalen, die nur anhand von vier Fragen erhoben werden, überwiegen in allen Wellen und der Referenzstichprobe Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit im Vergleich zu Entscheidungsschwierigkeiten und Mühe mit Neuem.

#### 4.1.4 Verhaltensbezogene Stress-Signale

Die häufigsten verhaltensbezogenen Stress-Signale, die genannt werden, sind

1. das Vernachlässigen der Beziehungen (1/1/1/1/1/1/1/1/1/3)
2. keine Pausen zu machen während der Arbeit (2/2/2/2/2/2/2/2/1)
3. unregelmässig zu essen (4/4/3/3/3/3/4/4/2)<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> An 4. Stelle wurde genannt, dass mehr Energie für die gleiche Leistung aufgewendet werden muss. Gleichzeitig muss darauf hingewiesen werden, dass sich in den vorangegangenen Auswertungsberichten leider ein Fehler eingeschlichen hat hinsichtlich der Reihenfolge für die Referenzstichprobe (falsche Reihenfolge: unregelmässig essen, Beziehungen vernachlässigen, keine Pausen machen).

Das Vernachlässigen der Beziehungen kommt in allen Wellen am häufigsten vor (nicht aber in der Referenzstichprobe: zweithäufigste Nennung), das ausfallen lassen der Pausen am zweithäufigsten (Referenzstichprobe: 3. Stelle). Das unregelmässige Essen wird in den ersten vier Wellen nach Einführung des Online-Feedbacks – im Gegensatz zu den beiden Wellen ersten Wellen vor der Einführung des Online Feedbacks sowie den beiden letzten Wellen nach Einführung des Online Feedbacks (vierthäufigsten) – am dritthäufigsten genannt: Bei der Referenzstichprobe sogar am zweithäufigsten.

Diese vier Stress-Signale können, wenn sie längerfristig anhalten und chronisch werden, zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen (z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-, Darmerkrankungen) und die Mortalität erhöhen.

## 4.2 Stress-Ursachen

### 4.2.1 Stress-Ursachen in der Arbeit

Die häufigsten Stress-Ursachen in der Arbeit sind

1. Unterbrechungen der Tätigkeit (1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1)
2. eine erdrückende Arbeitsmenge (2/3/2/3/3/2/2/2/2/2/2)
3. Einschränkungen im Privatleben wegen dem Beruf (3/2/3/2/2/3/3/3/5)
4. keine Zeit für seriöse Planung und Organisation (4/4/4/4/4/4/4/4/3)
5. ungelöste Spannungen und Konflikte (5/5/5/5/5/5/5/5/4)
6. mangelndes echtes Feedback (fehlende Anerkennung und mangelnde konstruktive Kritik) (6/6/6/6/6/6/6/6/6/6)

Arbeitsunterbrechungen zählen in allen Wellen zu den am häufigsten berichteten Stress-Ursachen, gefolgt von einer erdrückenden Arbeitsmenge (mit Ausnahme der 2., 4. und 5. Welle). An 3. Stelle folgen für den überwiegenden Teil der Wellen die negativen Konsequenzen, die das Berufsleben auf das Privatleben hat – was weniger stark bei der Referenzstichprobe ausgeprägt ist. Schliesslich folgen auf den nächsten Plätzen zu wenig Zeit für Planung und Organisation sowie die sozialen Faktoren, die als besonders belastend erlebt werden: dazu gehören Spannungen und Konflikte sowie fehlende Anerkennung und konstruktive Kritik.

### 4.2.2 Stress-Ursachen im Privatleben

Stress-Ursachen im Privatleben werden (wie weiter oben erwähnt) insgesamt weniger häufig berichtet. Zu den häufigsten Ursachen gehören

1. Beziehungsprobleme mit Familienangehörigen (2/2/1/1/1/1/1/1/1/1)
2. fehlende GesprächspartnerInnen für offene Gespräche (1/1/2/3/2/3/2/3/5)
3. finanzielle Probleme (3/3/3/2/3/2/3/2/2)

Nach Einführung des Online-Feedbacks und in der Referenzstichprobe werden Beziehungsprobleme mit Angehörigen am häufigsten erwähnt, während vor Einführung des Online-Feedbacks fehlende GesprächspartnerInnen an 1. Stelle genannt werden. Auch finanzielle Probleme werden abwechslungsweise an zweiter und 3. Stelle genannt.

## 5. Schlussfolgerungen

Mit dem vierten Bericht werden die Ergebnisse der vorangehenden Berichte weitgehend bestätigt. Vor der Einführung des Online-Feedbacks zeigt sich eine höhere Stressbelastung (mehr Stress-Signale und Stress-Ursachen im Beruf sowie eine höhere Beeinträchtigung durch Stress) als nach der Einführung des Online-Feedbacks. Dies betrifft insbesondere die 1. Welle im Vergleich zur 3. (unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks), 6. und 8. Welle.

Das kontinuierliche Ansteigen der Werte nach Einführung des Online-Feedbacks könnte darauf hindeuten, dass der erste Effekt der Einführung des Online-Feedbacks (nebst den gestressten Personen füllen auch die Personen mit einem generellen Interesse, wie ein solches Feedback aussieht, den Stress-Check aus) etwas verblasst und zwischenzeitlich eher wieder etwas gestresstere Personen den Stress-Check für mich ausgefüllt haben. Dieser Trend hat in den letzten 3 Jahren (vor allem Wellen 6 und 8) wieder eine Umkehr erhalten, indem die Werte eher wieder gefallen und auf das Niveau unmittelbar nach Einführung des Online-Feedbacks gesunken sind. Es bleibt jedoch spekulativ, warum dies der Fall ist. Auffällig ist jedoch, dass genau in diesen beiden Wellen deutlich mehr Stress-Checks französischer Sprache eingingen im Vergleich zu den anderen Wellen. Die Vermutung, dass diese deutlich niedrigere Mittelwerte als die deutschsprachigen Stress-Checks aufwiesen und aufgrund der grösseren Menge insgesamt zu niedrigeren Mittelwerten führten, konnte jedoch nicht bestätigt werden.

Selbst die zum Teil signifikant niedrigeren Mittelwerte nach Einführung des Online-Feedbacks sind jedoch nach wie vor deutlich höher als diejenigen der Referenzstichprobe. D.h., auch nach der Einführung des Online-Feedbacks sind die Personen, die den Stress-Check für mich direkt auf der [stressnonstress.ch](http://stressnonstress.ch) Internetplattform aus-

füllen, sehr deutlich „gestresster“ als die Referenzstichproben. Und dies, obwohl die Teilnahmezahlen seit der Einführung des Online-Feedbacks massiv gestiegen sind. Es bedarf also nach wie vor grosser Anstrengungen aller Beteiligten, chronischem, belastendem, krank machendem Stress mit aller Heftigkeit entgegenzuwirken!

Dabei empfehlen wir, gesundheitsförderliche oder –erhaltende Massnahmen nicht nur bei den betroffenen Personen, sondern ebenso in den Unternehmungen zu thematisieren und konsequent umzusetzen. Einzelne MitarbeiterInnen fallen dadurch längerfristig weniger aus (z.B. Krankheitstage, Fehlzeiten), sind gesünder, leistungsfähiger und zufriedener, was sich nicht nur individuell, sondern auch seitens der Unternehmen bezahlt macht.

Wir empfehlen allen Interessierten, sich auf der vorliegenden Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) einen ersten Überblick über allfällige Präventionsmöglichkeiten und/oder Massnahmen gegen Stress zu verschaffen und gezielt die Gesundheit am Arbeitsplatz und/oder im Privatleben wieder herzustellen (sollten bereits Stressprobleme aufgetaucht sein) oder aufrecht zu erhalten bzw. präventiv zu fördern (falls noch keine Stressprobleme vorliegen).

Weitere Informationen, Ansprechpersonen, BeraterInnen bei Problemen mit Stress erhalten Privatpersonen, Mitarbeitende und Führungspersonen auf der Internet-Plattform [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch).

Kontakt: stress <b>n</b> ostress.ch, Industriestrasse 23, 6055 Alpnach Dorf. E-Mail: <a href="mailto:info@stressnostress.ch">info@stressnostress.ch</a>
---

Dr. Wolfgang Kälin, Institut für Psychologie der Universität Bern

## Anhang

*Tab. 1:* Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Signale** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Signale	VOR Online-Feedback (07.06-06.08)		NACH Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- körperlich	2.62	0.81	2.47	0.80	<b>2.05</b>	0.69
- emotional	2.74	0.98	2.46	0.97	<b>1.89</b>	0.69
- geistig	2.64	0.91	2.44	0.92	<b>1.90</b>	0.65
- verhaltensbezogen	2.44	0.77	2.27	0.75	<b>1.85</b>	0.56

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5

*Tab. 2:* Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Ursachen** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Ursachen	VOR Online-Feedback (07.06-06.08)		NACH Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- Berufsleben	2.44	0.78	2.27	0.79	<b>1.97</b>	0.67
- Privatleben	1.73	0.64	1.68	0.68	<b>1.59</b>	0.67

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5

*Tab. 3:* Mittelwerte und Standardabweichungen der **Stress-Folgen** für die Gruppen 1) vor Einführung des Online-Feedbacks, 2) nach Einführung des Online-Feedbacks und 3) Referenzstichprobe

Stress-Folgen	VOR Online-Feedback (07.06-06.08)		NACH Online-Feedback (07.10-06.12)		Referenz- stichprobe	
	Mw	sd	Mw	sd	Mw	sd
- Beeintr. durch Stress	3.28	1.03	3.01	1.02	<b>2.60</b>	0.95
- Stress Beruf-Privat	3.15	0.92	3.05	0.94	3.08	0.98
- Wichtigk. Massnahm.	5.47	1.21	5.19	1.29	<b>5.01</b>	1.39

Anmerkungen: Mw = Mittelwert; sd = Standardabweichung; Antwortformat von 1 bis 5 (ausser Wichtigkeit von Massnahmen: 1 bis 7); Stress Beruf-Privat: Hat Stress grössere Auswirkungen auf das Berufs- (1) oder Privatleben (5)? → 3 = arithmetisches Mittel (gleich häufig in Berufs- wie Privatleben)